РАССМОТРЕНО

на заседании
научно-методического совета
Протокол № 1 от « 26 » 08. 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

директор школы
Г.Ф. Акимкина
Приказ № 125-ОД от « 26 » 08.2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Дартс»**

государственного общеобразовательного казённого учреждения
Иркутской области
«Специальная (коррекционная) школа города Усть-Илимска»

Адресат программы:

для детей с ОВЗ, с умеренной степенью
умственной отсталости
(интеллектуальными нарушениями).
Возраст детей: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик (и) программы:

Лихолетова Светлана Станиславовна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Дартс» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

Дополнительная общеразвивающая программа «Дартс» физкультурно-оздоровительной направленности, предназначена для ознакомления и обучения детей спортивной игре.

Дартс – интереснейший вид спорта, которым могут заниматься абсолютно все: дети и взрослые, а также учащиеся с ограниченными возможностями. Дартс прост, не требует специальной спортивной формы, инвентарь – несложен и долговечен. Занятия дартс улучшают координацию движений, стабилизируют работу сердечно-сосудистой системы, формирует жизненно-важные двигательные навыки и развивает физические способности детей. Расцветка мишени – зелено – красно – бело – черная – успокаивает зрение, тренирует способность фокусировать взгляд с ближнего на дальнее расстояние. Игра на счет и необходимость запоминать варианты игровых комбинаций развивают память и логическое мышление. Занятия спортивной игрой дартс содействуют развитию индивидуальности ребёнка, его интересов, склонностей и способностей. Эта игра способствует развитию меткости и точности движений. Она доступна и интересна, динамична, позволяет сразу же видеть свои результаты; с простыми правилами

Актуальность данной программы тема здоровья и физического развития детей была, есть и будет актуальной во все время. Занятия спортивной игрой в дартс улучшают координацию движений, стабилизируют работу сердечно-сосудистой системы. Занятия спортивной игрой имеет огромное воспитательное значение. Они создают условия для воспитания смелости, дисциплинированности, уравновешенности у детей, способствуют развитию умения действовать в коллективе.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что предлагаемый материал дополняет знания детей, приобретенные на уроках физической культуры. Данная программа направлена не только на сохранение и укрепление здоровья учащихся, но и на решение воспитательных задач. На занятиях спортивной игрой дартс создаются такие условия, которые позволяют детям с ограниченными возможностями здоровья почувствовать себя социально полноценными детьми, т.е. обеспечат социальную адаптацию, интеграцию в общество нормально развивающихся детей, а в дальнейшем - и успешную социально-трудовую адаптацию.

Отличительной особенностью от программы для детей с ограниченными возможностями здоровья требует часто больше времени для освоения учебного материала. «Адаптированная программа» - значит измененная, под нужды обучающихся разных категорий. Адаптация программы происходит с учетом специфики восприятия, когнитивных и коммуникативных процессов обучающихся. Поэтому сложность и объем учебного материала в данной программе уменьшен и облегчен. Дети от достаточно простых задач постепенно переходят к более сложным, систематически повторяя и закрепляя учебный материал, приобретенные навыки и умения. Степень освоения предложенной ребенку с ОВЗ образовательной программы зависит от его индивидуальных особенностей и требует решения таких коррекционных задач, как диагностика проблемы, разработка плана решения проблемы, решение проблемы.

Специфика программы в том, что освоение учебных умений и навыков происходит в процессе пошагового обучения. Так же, отличительной особенностью данной программы является то, что большое внимание уделено игровому фактору. Игра – это естественная потребность ребёнка, удовлетворение которой позволяет проводить занятие на высоком эмоциональном уровне. Игра предоставляет ребенку возможность для самореализации, а это очень важно для социальной адаптации.

Адресат программы: программа предназначена для детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями). Возраст обучающихся 9-11 лет. Для детей с

интеллектуальной недостаточностью характерна замедленность темпа психических процессов. Дети на занятиях слабо подвижны и трудно переключаемые с одного вида деятельности на другой. Инертность мыслительной деятельности не позволяет сразу понять и усвоить материал. Нужно постоянное повторение материала занятия. Им тяжело переключиться с одного вида деятельности на другой. У таких детей больше присутствует игровой вид деятельности. У детей нарушен объем и темп восприятия, это оказывает отрицательное влияние на развития ребенка. Программа учитывает данные возрастные особенности. Для успешной реализации программы целесообразно объединение учащихся в группы численностью 6–10 человек. Группа формируется с учётом возраста, точного диагноза, особенностей характера нозологии и двигательных возможностей.

Срок освоения программы: 1 года

Форма обучения: очная

Режим занятий: Программа «Дартс» рассчитана на 1 года обучения. 34 часов (1 час в неделю). Занятия предполагаются в учебные дни, а также в каникулярное время.

Цель программы:

- - обучение техническим и тактическим приемам игры в дартс с дальнейшим применением их в игровой деятельности.
- - формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание потребности в личном физическом совершенствовании.

Задачи программы:

- *Образовательные:*
 - - формировать навыки игры, умения владеть своим телом;
 - - формировать знания о здоровом образе жизни.
- *Воспитательные:*
 - - воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности
- *Оздоровительные:*
 - - укреплять здоровье ребенка; развитие физических качеств: силы, быстроты, координации, ловкости;
 - - воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

Комплекс основных характеристик программы

Объём, содержание программы

Общий объём программы за 1 год обучения составляет 34 часа, 1 занятие в неделю.

Содержание программы

Содержание программы включает в себя следующие разделы: Теоретическая подготовка (4 ч) Общая физическая подготовка (14ч) Специальная физическая подготовка (15 ч) .Контрольные испытания (1ч.). На каждом занятии осуществляется работа по всем разделам программы в изложенной последовательности, в начале и в конце урока должны быть упражнения на снятие напряжения, расслабление, успокоение.

1. Теоретическая подготовка (4 часов)

1.1. Вводное занятие (2 ч.)

1.2. *Теория:* материал связанный с историей возникновения и развитие игры в дартс. Понятие о технике и тактике игры. Правила игры дартс. Техника безопасности. *Практика:* 1 Хватка дротика. Работа руки при броске

.2. Групповое занятие (2 ч)

Теория: Правила соревнований

Практика: Значение однообразия действий, самопроверка. Ошибки, допускаемые при броске.

2. Общефизическая подготовка (14 часов)

2.1. Упражнения на формирование правильной осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве (5 часа)

Теория: правила поведения и техники безопасности.

Практика: ОРУ с предметами, парные упражнения, прыжки на месте в движении, «змейка».

2.2. Различные виды ходьбы и бега в чередовании с остановками на носках; упражнения на рейке гимнастической скамейки; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором (5 часа)

Теория: правила ТБ

Практика: учить выполнять упражнения для развития рук и плечевого пояса — исходные положения руки на пояс, к плечам, за спину, вниз, медленный бег, ОРУ с закрытыми глазами, упражнения по сигналу, упражнение на развитие координации движений.

2.3. Упражнения на развитие гибкости лучезапястного сустава, кисти. Имитационные упражнения. (4 часа)

Практика: упражнения с малыми мечами на месте, в движении. Имитация броска с мячом, дротиком. имитация бросков без зрительного контроля, упражнения с места увеличивая дистанцию броска. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске

3 Специальная физическая подготовка (15 часов)

3.1. Изучение технической подготовки (5 часа)

Теория: Понятие тактики игры, командные действия.

Практика: Корректировка и само корректировка броска. Отработка позы. Броски. Кучность. Меткость.

3.2 Соревновательная деятельность. Тактика поведения на соревнованиях. (5 часа)

Теория: Виды позиций

Практика: Тренировочные игры на результат Обеспечение полета дротика по прямой траектории. Особенности работы пальцев при различных хватах при опускании дротика

3.3. Учебно-тренировочные упражнения (5 часа)

Практика: Комбинированные упражнения, учебно-тренировочные упражнения

4 Контрольные испытания (1ч.)

4.1 Теория: Обучающиеся оцениваются по дисциплинам: общая физическая и специальная физическая подготовка; техническая подготовка.

Практика: учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Планируемые результаты.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Названия игр», «Правила игры ».

Обучающиеся должны знать:

- - основы выполнения физических упражнений;
- - основы техники броска;
- - основы выполнения хватов;
- - основы соревновательной деятельности;
- - о факторах, благоприятно действующих на здоровье;
- - о необходимости заботы о своем здоровье;
- - правила безопасного поведения во время занятия;
- - правила выполнения базовых комплексов ОРУ;

- - правила личной гигиены во время посещения занятий;
- - основы спортивной терминологии.

Программа предполагает, что учащийся будет уметь:

- - владеть способами игры;
- - владеть способами захвата дротика;
- - соблюдать правила безопасности и принципы тренировки;
- - использовать спортивный инвентарь по назначению.
- - правила гигиены, техники безопасности и поведения;
- - организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- - адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- - проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- - владеть основными техническими приемами;
- - формировать первичные навыки судейства;
- - договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парами, в тройках;
- - контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:

Личностные:

- - установка на здоровый образ жизни;
- - ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- - знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

Базовые учебные действия:

Регулятивные:

- - организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- - проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

Познавательные:

- - ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать упражнения влияющих на самочувствие;
- - владеть понятиями «Названия игр», «Правила игры »;
- - владеть основными техническими приемами;
- - применять полученные знания и организации самостоятельных занятия;

Коммуникативные

- - договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;
- - контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- - осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении игры;

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Промежуточная (итоговая) аттестации
			теория	практика	
1.	Вводное занятие. Теория: инструктаж по технике безопасности правила поведения во время занятий Понятие о виде спорта Основы техники игры, понятие броска. Тренировочные броски на кучность	2	1	1	Входная диагностика
2	Влияние физических упражнений на организм человека. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Тренировочные броски на кучность	2		2	
3	Теоретическая подготовка.. Ходьба в разных направлениях с движениями рук. Броски номеров Тренировочные броски на кучность	3	1	2	
4	Общеразвивающие упражнения. ОФП Упражнения для рук, ног, туловища Броски положение дротика, групповые игры	3		3	
5	Упражнения Броски положение дротика Броски номеров Тренировочные броски на кучность Виды хвата дротика	3	1	2	
6	Броски номеров, действие игрока индивидуально Упражнения на координацию Основные положения дартс Броски от плеча Тренировочные броски на кучность	3		3	
7	Техника броска, Тренировочные броски положение дротика Виды хватки дротика Броски номеров, групповые игры	2		2	
8	Броски номеров, действие игрока индивидуально Работа руки при броске Выбор места на линии бросков	3		3	
9	Броски номеров, групповые игры Тренировочные игры на результат	3	1	2	
10	Виды позиций. Положение туловища, рук, ног, головы в различных позициях.	3		3	
11	Виды позиций для броска. Хватка дротика. Работа руки при броске.	3		3	

	Тренировочные игры				
12	Тренировочные игры на результат.	1		1	Зачёт
13	Тактика шести разминочных бросков Тренировочные игры на результат. Корректировка и самокорректировка броска.	3		3	
ИТОГО:		34	4	31	

Календарный учебный график

Раздел/месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Раздел 1	1		1		1		1		
Раздел 2	2	2	1	2	1	2	1	1	2
Раздел 3	1	2	2	2	2	1	2	2	1
Раздел 4									Тест, практическая работа, зачёт
Всего: 34 ч	4	4	4	4	4	3	4	3	4

Оценочные материалы

- - опрос на усвоение теоретических знаний;
- - зачеты на определение уровня усвоения практических заданий;
- - таблицы показателей контрольных заданий на усвоение техники игры.
- **Критерии усвоения программного материала:**
- по итогам выполняемых практических действий:
- - выполняет действие самостоятельно;
- - выполняет действие по инструкции (вербальной или невербальной);
- - выполняет действие по образцу;
- - выполняет действие с частичной помощью;
- - выполняет действие со значительной помощью;
- - действие не выполняет
- Курс завершается приёмом контрольных нормативов, которые проводятся в конце года.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- -регулярность посещения занятий;
- -материал анкетирования и тестирования;
- -протокол соревнований;
- -отзывы родителей.
- *Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*
- -открытое занятие;
- - участие в соревнованиях;

Методические материалы

Методы обучения:

Особый акцент в программе сделан на использование таких методических подходов, которые позволяют работать с каждым ребёнком индивидуально; развивать личностные качества, способствующие формированию у детей культуры отношений к своему здоровью, познавательной и двигательной активности, что является очевидным признаком соответствия современным требованиям к организации учебного процесса.

- -словесный;
- -наглядный практический;

- -объяснительно иллюстрационный;
- -проблемный;
- -игровой.

Форма организации образовательного процесса

Занятия проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей на основе дифференцированного и индивидуального подходов:

- -групповая;
- -индивидуально-групповая;
- -индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

Программа предусматривает проведение традиционных групповых занятий, занятий игровых, соревнований. Учебное занятие может проводиться в следующей форме: беседа, тренировочное занятие, практическое занятие (отработка полученных знаний и умений), соревнование, зачет.

Педагогические технологии

- - **здоровье сберегающие технологии** создают максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований, методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательный режим в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально-психологического климата);
- - **лично-ориентированное обучение** основывается на совместной деятельности обучающегося и педагога; создает условия для выявления, развития и осмысления (рефлексии), развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, сопровождения процесса построения и реализации индивидуальной программы физического развития;
- - **дифференцированное обучение** учитывает применение двигательных тестов и практико-ориентированных заданий с учетом уровня физической подготовленности и состояния здоровья обучающихся;
- - **спортивно ориентированная технология** обучения направлена на углубленное изучение отдельных видов спорта и современных двигательных технологий, позволяющих получать результаты от вида деятельности в условиях соревнований, контрольных испытаний и оценивать личные способности, формируя устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
- - **адаптивное обучение** предполагает гибкую систему организации учебных занятий с учетом индивидуальных особенностей обучающихся с преимущественно активной самостоятельной деятельностью и является разновидностью технологии разноуровневого обучения.

Алгоритм учебного занятия:

- -Организационный момент (повтор правил поведения);
- -Разминка ОРУ; СФУ
- -Объяснение задания;
- -Практическая часть занятия;
- -Игровой момент;
- -Подведение итогов;

Дидактические материалы

- -наглядные пособия, раздаточные материалы (мячи, дротики), тренировочные упражнения, задания и т.п.

Информационное обеспечение: видео – презентации.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо: спортивный зал.

Материально-техническое обеспечение:

- мишень из синтетических материалов диаметр около 50 см - 6-8 штук
- комплект дротиков (.весом 20-30 г.), расходные материалы: оперения и хвостовики 6-8 комплектов.
- малые мяч (для отработки броска) - 6-8 штук
- рулетка 1 штука.
- фишки 6-8 штук

Список литературы

- 1 Дартс / Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 2008г. – 288стр.
- 2 Дартс - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2010. - N 41-42. - С. 5,17.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. « Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006 г.

Календарный учебно-тематический план 1 год обучения

№	название раздела; темы раздела; темы занятия	объём часов	форма занятия	форма аттестации (контроля)
1. Специальная подготовка				
1	Вводный инструктаж. Техника безопасности на занятиях правилах поведения в спортивном зале. Тренировочные броски на кучность	2	Беседа	Опрос
2	Меры обеспечения безопасности Общие сведения о броске Упражнения на развитие чувства равновесия	1	Учебное занятие	Наблюдение
3	Элементы техники дартс. Правила игры Стойка положение ног, туловища, головы, рук.	1	Учебное занятие	Наблюдение
4	Общеразвивающие упражнения. Изучение подготовительных упражнений для освоения Виды позиций для броска	2	Учебное занятие	Наблюдение
5	Техника и тактика игры Участие в игре «Раунд по удвоению». Комплекс гимнастических упражнений направленных на улучшение осанки.	2	Учебное занятие	Наблюдение
6	Элементы техники дартс. Правила игры Участие в игре «Раунд». Упражнения на развитие чувства равновесия	2	Учебное занятие	Наблюдение
7	Броски с разных дистанций. Броски на дальность. Техника безопасности при работе с дротиками. Профилактика травматизма.	3	Учебное занятие	Наблюдение
8	Броски в заранее определенную зону мишени. Комплекс гимнастических упражнений направленных на улучшение осанки.	2	Учебное занятие	Наблюдение

2. Общефизическая подготовка				
9	Общеразвивающие упражнения. Изучение подготовительных упражнений для освоения с	3	Учебное занятие	Практическая работа
10	Изучение подготовительных упражнений для освоения	2	Учебное занятие	Наблюдение
11	Броски в определенную зону мишени Техника безопасности при работе с дротиками. Профилактика травматизма.	1	Учебное занятие	Практическая работа
12	Броски на кучность по мишени с закрытыми глазами	1	Учебное занятие	Наблюдение
13	Броски на результат в разных упражнениях. Упражнения на развитие чувства равновесия	1	Учебное занятие	Практическая работа
14	Выполнение упражнений со сходом с места. Упражнения на развитие чувства равновесия	2	Учебное занятие	Практическая работа
15	Дартс-игры. на внимание имитация выполнения броска.	2	Учебное занятие	Наблюдение
16	Игра набор очков Комплекс гимнастических упражнений направленных на улучшение осанки.	1	Учебное занятие	Наблюдение
17	Техника безопасности при работе с дротиками. Профилактика травматизма.	1	Учебное занятие	Наблюдение
18	Виды позиций для броска Имитация выполнения броска. Игры: «Диаметр»	2	Учебное занятие	Практическая работа
19	Упражнения на развитие чувства равновесия Виды позиций для броска Работа руки при броске.	2	Учебное занятие	Практическая работа
20	Приемы и правила метания дротиков Игры: «Диаметр», «Раунд».	1	Учебное занятие	Практическая работа